

6月13日の給食

投稿日時：06/13 [abiko1](#) カテゴリ:

千葉県民の日の献立 我孫子産野菜の日

【牛乳 麦ご飯 いわしの蒲焼き ひじきとキャベツのサラダ トマトと卵のスープ 一口牛乳プリン】



今日は、千葉県民の日の献立です。明治6年6月15日に千葉県が誕生したことにちなんで制定されました。千葉県は海に囲まれ、比較的暖かな気候です。そのため、漁業や農業、酪農が盛んです。今日は、千葉県でとれた牛乳、卵、鰯、やひじき、我孫子市でとれた米、トマト、キャベツ、きゅうり、玉葱、ねぎを使って給食を作りました。デザートは牛乳プリンも千葉県で作られています。千葉の恵に感謝して、残さずしっかり食べましょう。

本日の我孫子産食材:米 キャベツ きゅうり ねぎ 玉葱 トマト

本日の千葉県産食材:いわし ひじき たまご 一口牛乳プリン

6月12日の給食

投稿日時：06/12 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳 ビビンバ丼 トックスープ 小魚アーモンド オレンジ】



ビビンバとは韓国の代表的な料理です。韓国は、日本から最も近い外国です。日本と同じように、お米を中心とした食事をしています。日本では、「ビビンバ」と発音しますが、韓国では「ピビンパ」と発音するそうです。「ピビン」は混ぜる、「パ」はごはんという意味です。ごはんの上に味付けした肉や卵、野菜の和え物をのせて、よく混ぜてから食べます。

本日の我孫子産食材: 米

本日の千葉県産食材: 牛乳 玉葱 ねぎ 鶏肉

6月11日の給食

投稿日時 : 06/11 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳 ポロネーゼスパゲティ ごまドレサラダ 桃とパインのケーキ】



ボロネーゼとはイタリアのボローニャという都市のパスタ料理です。フランスの煮込み料理のラグーをあわせて作ったものが起源と言われています。今日の給食では、玉葱やきのこ、人参などの野菜と大豆、豚ひき肉をいためてトマトで煮込んだソースに、スパゲティをからめました。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳 キャベツ 玉葱

6月10日の給食

投稿日時 : 06/10 [abiko1](#) カテゴリ:

歯と口の健康週間 5日目

【牛乳 麦ご飯 チンジャオロース じゃこ豆高野 ポテトスープ バナナ】



歯と口の健康週間最終日。今日は高野豆腐についてです。高野豆腐は、豆腐を凍らせて、低温熟成後に乾燥させた昔から伝わる保存食品です。スポンジのようになっているため、水で戻して調理します。凍らせるので『凍り豆腐』味がしみやすいので『しみ豆腐』とも呼ばれています。4月の献立では、卵と一緒に軟らかく煮ましたが、今日はカリッと油で揚げてカミカミ食材にしました。甘辛いタレと和えて食べやすくなっています。しっかりよく噛んで食べましょう。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳 玉葱 ねぎ キャベツ 米粉

6月9日の給食

投稿日時 : 06/09 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳 麦ごはん しいらのネギソースかけ ハムとじゃがいもの和え物 豆腐とえのきのみそ汁 ヨーグルト】



歯と口の健康週間4日目。今日はカルシウムについてです。カルシウムは、歯に多く含まれる栄養素です。牛乳やヨーグルト、小魚などに多く含まれています。えのきなどのきのこ類やごまなどの種実類、小松菜などの緑黄色野菜と一緒に食べると、吸収率があがります。今日の給食にもバランス良く入っています。残さずしっかり食べて丈夫な歯を作りましょう。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳 キャベツ

6月6日の給食

投稿日時 : 06/06 [abiko1](#) カテゴリ:

歯と口の健康週間3日目

【牛乳 お豆いっぱいドライカレー カリカリごぼうサラダ メロン】



歯と口の健康週間3日目。今日はたくさん噛む献立としてカリカリごぼうサラダにしました。はちみつが入ったドレッシングで和えたサラダに、油で揚げたごぼう歯ごたえのいいごぼうを入れました。私たちは良く噛むことで、唾液の中に溶け込んだ味の成分が舌にくっつき、味を感じることができます。たくさん良く噛んで、味わって食べましょう。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳 玉葱 キャベツ

6月5日の給食

投稿日時 : 06/05 [abiko1](#) カテゴリ:

歯と口の健康週間 6/4～6/10

【牛乳 金平トースト 米粉のクリームシチュー 小魚 甘夏】



歯と口の健康週間2日目。今日は金平トーストです。かみごたえのあるごぼうのきんぴらをパンにのせ、チーズをかけて焼きました。パンに合うよう、豚肉の代わりにベーコンが入っています。良く噛んで食べましょう。また、歯や骨のもとになる小魚や牛乳も残さずしっかり食べて、丈夫な歯を作りましょう。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳 鶏肉 玉葱

6月4日の給食

投稿日時 : 06/04 [abiko1](#) カテゴリ:

6月4日～6月10日:歯と口の健康週間

【牛乳 するめ入り混ぜごはん ししゃもの彩り揚げ 田舎汁 果汁グミ(青リンゴ)】



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康は、全身の健康につながります。食後の歯磨きはもちろん重要ですが、食事中にかむ回数を増やすことで、だ液がたくさんでて消化を助けます。また、むし歯の予防にも効果があります。今日は、噛みごたえのある“するめ”や“ししゃも”, “果汁グミ”を献立に取り入れました。一口30回を目標に、良く噛んで食べましょう。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳 ねぎ

6月3日の給食

投稿日時 : 06/03 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳 麦ごはん 鯖のスタミナ焼き 竹輪入りごまマヨ和え けんちん汁 オレンジ】



本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳 ねぎ

数をごまかすことを「さばを読む」といいます。これは鯖が大変いたみやすいため、冷凍技術がなかった昔の漁師や魚屋さんが急いで鯖を目分量で数えて、さっと売りさばいていたことに由来しているといわれています。鯖の油には、DHAという体に良い油がたくさん含まれています。DHAは、脳や神経の働きを助け、記憶力アップの手助けをしてくれます。体に良い魚なので、骨に気をつけて残さず食べましょう。

6月2日の給食

投稿日時 : 06/02 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳 納豆丼 豆腐とチンゲンサイのスープ おさつチップス】



今日のご飯についてです。去年の秋から米不足が続いていて、お米の値段が高くなっています。給食のお米は、毎回、我孫子市でとれたお米を使用しているため、安定して給食にだすことができます。食べ

られることに感謝し、残さずしっかり食べましょう。今日はご飯が進むように、新メニュー『納豆丼』にしました。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳 玉葱 ねぎ キャベツ さつまいも 鶏肉